

## Ukuran papan latihan baring duduk

## PENDAHULUAN

Rancangan Standar Nasional Indonesia (RSNI) Ukuran Papan Latih Baring Duduk (Sit Up Board) ukuran papan latih baring duduk adalah merupakan kebutuhan untuk alat olah raga yang ada dipasaran dengan bentuk dan ukuran yang seragam, maka perlu adanya suatu standar produk untuk mengacu pada prinsip-prinsip dasar gerakan, untuk kelayakan pakai dan keamanan pakai.

Standar ini perlu dirumuskan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat olah raga khususnya di Indonesia.

Rancangan Standar Nasional Indonesia ini telah dirapatkan beberapa kali oleh pihak-pihak yang terkait dan terakhir pada Rapat Konsensus di Hotel Wisata di Jakarta pada tanggal 11 Maret 1996.

Hadir pada Rapat tersebut adalah dari Produsen, Konsumen, Penelitian dan Pemerintah.

Rancangan Standar Nasional Indonesia Ukuran Papan Latih Baring Duduk dirumuskan dengan mengacu :

1. Chuck Coker, Power Pak Exercise Manual, Universal Subsidiary of Kiddle Inc, IOWA, USA
2. Chuck Coker dkk, Complete Weight Training Methodes with The New Comprehensive, Universal Gym Equipment, IOWA, USA 1978
3. Alat Olah Raga Kebugaran Jasmani : Champion Fitness Training Equipment Produk Surabaya Indonesia.



## DAFTAR ISI

	Halaman
PENDAHULUAN .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
1. RUANG LINGKUP .....	1 dari 4
2. DEFINISI .....	1 dari 4
3. KONSTRUKSI .....	1 dari 4
4. SYARAT UKURAN .....	1 dari 4
5. CARA PENGAMBILAN CONTOH .....	2 dari 4
6. CARA UJI .....	2 dari 4
7. SYARAT LULUS UJI .....	3 dari 4
8. SYARAT PENANDAAN .....	3 dari 4
LAMPIRAN .....	4 dari 4

## **UKURAN PAPAN LATIH BARING DUDUK (SIT UP BOARD)**

### **1. RUANG LINGKUP**

Standar ini meliputi, definisi, konstruksi, syarat ukuran, cara pengambilan contoh, cara uji, syarat lulus uji dan syarat penandaan.

### **2. DEFINISI**

Papan latihan baring duduk (Sit Up Board) adalah salah satu sarana kebugaran jasmani, berbentuk khusus dengan kemiringan yang dapat diatur, berfungsi untuk melatih otot-otot perut, selangkang, paha bagian depan dan pinggang.

### **3. KONSTRUKSI**

Konstruksi papan latihan baring duduk adalah sebagai berikut :

3.1 Papan empat persegi panjang yang permukaannya dilapisi busa dan kulit imitasi atau bahan lain yang sesuai, dan dilengkapi dengan pengait.

3.2 Tiang pengatur kemiringan, merupakan tiang atau tanggal kecil dengan anak tangga berjarak tertentu, dapat berdiri stabil, berfungsi untuk mengatur kemiringan papan.

3.3 Penahan kaki, merupakan pelengkap papan yang berfungsi menahan kaki, dapat berupa sabuk dan bantalan atau bantalan berbentuk silinder.

### **4. SYARAT UKURAN**

Syarat ukuran papan latihan baring duduk (Sit Up Board) untuk kebugaran jasmani tertera pada Tabel I.



Tabel I  
Syarat Ukuran Papan Latih Baring Duduk  
(Sit Up Board)

No.	Jenis Uji	Satuan	Persyaratan
1.	Papan persegi panjang		
1.1	Panjang	cm	min. 180
1.2	Lebar	cm	min. 40
2.	Tiang pengatur kemiringan		
2.1	Tinggi anak tangga teratas	cm	min. 110
2.2	Tinggi anak tangga terbawah	cm	maks. 24

## 5. CARA PENGAMBILAN CONTOH

Cara pengambilan contoh dapat dilakukan secara acak sesuai dengan ketentuan seperti pada Tabel II.

Tabel II  
Cara Pengambilan Contoh

No.	Jumlah Barang dalam Partai	Jumlah yang Diambil
1.	2 sampai 15	2
2.	16 sampai 25	3
3.	26 sampai 90	5
4.	91 sampai 150	8
5.	151 sampai 500	10
6.	501 sampai 1.500	20
7.	1.501 sampai 10.000	32
8.	10.001 sampai 35.000	50
9.	35.001 sampai 50.000	80
10.	50.001 ke atas	125

## 6. CARA UJI

### 6.1 Papan Empat Persegi Panjang

#### 6.1.1 Panjang

Ukur panjang papan dengan menggunakan meteran, pengukuran dilakukan pada 3 (tiga) tempat yang berbeda, hasilnya dirata-ratakan. Perbedaan pengukuran tidak boleh lebih dari 3 mm.



### 6.1.2 Lebar

Ukur lebar papan dengan menggunakan meteran.

Pengukuran dilakukan pada 3 tempat yang berbeda, hasilnya dirata-ratakan. Perbedaan pengukuran tidak boleh lebih dari 3 mm.

## 6.2 Tiang Pengatur Kemiringan

### 6.2.1 Tinggi

Ukur tinggi anak tangga teratas dengan menggunakan meteran.

Pengukuran dilakukan pada kedua tiang, hasilnya dirata-ratakan.

Perbedaan pengukuran tidak boleh lebih dari 3 mm.

### 6.2.2 Tinggi anak tangga terbawah

Ukur tinggi anak tangga terbawah dengan menggunakan meteran.

Pengukuran dilakukan pada kedua ujungnya hasilnya dirata-ratakan.

## 7. SYARAT LULUS UJI

Papan latihan baring duduk untuk kebugaran jasmani dinyatakan memenuhi syarat lulus uji, apabila memenuhi ketentuan seperti pada Tabel III berikut :

Tabel III  
Syarat Lulus Uji

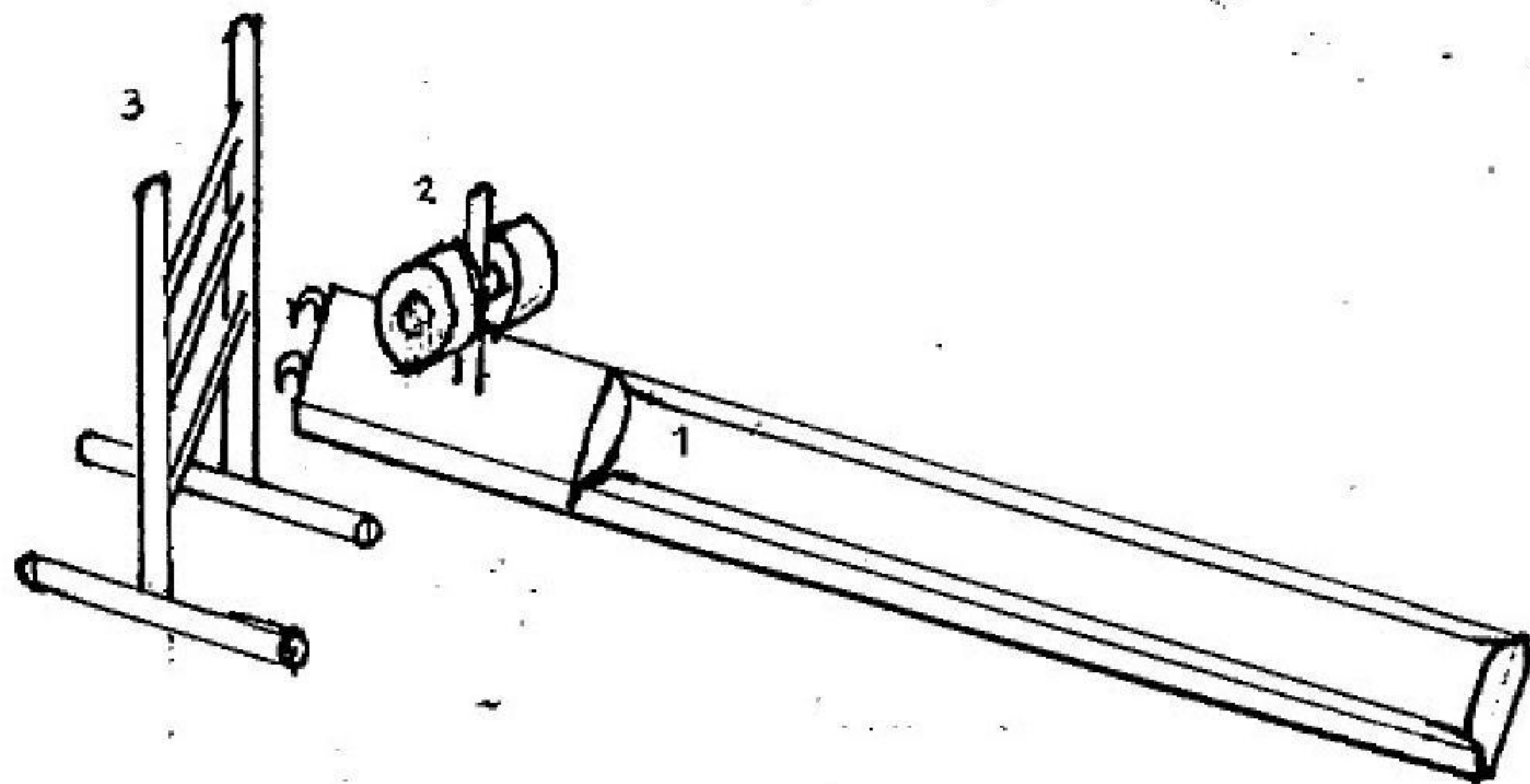
No.	Jumlah Barang yang diuji	Jumlah yang boleh tidak memenuhi syarat Tabel I
1.	2 sampai 5	1
2.	8 sampai 20	2
3.	32	3
4.	50	4
5.	80	6
6.	125	8

## 8. SYARAT PENANDAAN

Papan latihan baring duduk diberi keterangan pada bagian yang mudah dilihat dan dibaca. Keterangan menjelaskan tentang :

- Merk
- Nama perusahaan
- Buatan Indonesia.

## LAMPIRAN



Gambar  
Salah Satu Model Papan Miring Bertingkat  
(Sit Up Board) untuk Kebugaran Jasmani

Keterangan :

1. Papan
2. Bantalan peluru (penahan kaki)
3. Tangga pengatur kemiringan





**BADAN STANDARDISASI NASIONAL - BSN**  
Gedung Manggala Wanabakti Blok IV Lt. 3-4  
Jl. Jend. Gatot Subroto, Senayan Jakarta 10270  
Telp: 021- 574 7043; Faks: 021- 5747045; e-mail : [bsn@bsn.go.id](mailto:bsn@bsn.go.id)